

## اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعقل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان متوسطه دوم

ابراهیم نعیمی<sup>۱</sup> / محمد عادل پور<sup>۲\*</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۸/۸/۸

تاریخ ارسال: ۹۷/۷/۷

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعقل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان متوسطه دوم بود. طرح این تحقیق نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر اسلامشهر در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. نمونه تحقیق شامل ۳۰ نفر (۱۵ گروه کنترل و ۱۵ نفر آزمایش) از دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت زندگی (۱۹۸۹)، اهمال‌کاری سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) و پرسشنامه کیفیت تصمیم‌گیری اخباری زاده (۱۳۹۴) استفاده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، برنامه آموزشی مدیریت زمان طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو جلسه در هفته) به گروه آزمایش ارائه گردید. پس از پایان آموزشی مدیریت زمان، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزشی مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعقل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان متوسطه دوم اثربخش بوده است ( $P < 0/05$ ).

**کلیدواژه‌ها:** مدیریت زمان، کیفیت زندگی، تعقل رفتار، تصمیم‌گیری.

1-naeimi@atu.ac.ir

۱- استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی.

2-adelnet2000@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی.

## مقدمه

دانش آموزان دوره دوم که در سنین نوجوانانی به سر می‌برند، مانند افراد سنین مختلف، دارای نیازهای زیستی و روان‌شناختی هستند؛ اما به دلیل ویژگی‌ها و حساسیت‌های این دوره، از قبیل گذر از وابستگی کودکی به استقلال بزرگ‌سالی، در این مرحله از دوران رشد و تکامل، دانش آموزان نوجوان نیازهای خود را ملموس‌تر و آشکارتر احساس می‌کنند. در این دوره، علاوه بر تکامل جسمی و نیرومند شدن بدن، عواطف و احساسات، افکار، آرزوها و نگرش نسبت به مسائل پیرامون تغییر می‌کند. تغییرات فزاینده‌ای در جنبه‌های شناختی و به تبع آن در تصمیم‌گیری (به‌عنوان جزء مهمی از حیطه شناختی) دانش آموزان دبیرستانی، صورت می‌پذیرد. آنان با تصمیم‌های مهمی در خصوص موضوعاتی همانند انتخاب رشته تحصیلی مواجه می‌شوند که می‌تواند پیامدهای مهمی برای آنان به همراه داشته باشد و به‌صورت عمیقی بر آنان اثر بگذارد (ولف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). در واقع، از این پس این دانش آموزان متوجه می‌شوند که هر نوع انتخابی، سرنوشت یا پیامدی ویژه به دنبال دارد و هر تصمیمی می‌تواند زندگی آنان را تحت شعاع قرار دهد (شافرو کیپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). مطالعات نشان داده‌اند که در دانش آموزان نوجوان، رفتارهای پرخطر از جمله ریسک‌پذیری، تصمیم‌گیری آنی و تکانشی رایج است که این عوامل موجب می‌شود آنان از تصمیم‌گیری ناکارآمد در حل مسائل خود استفاده کنند و در نتیجه با مشکلات بسیاری در زندگی شخصی و تحصیلی خود مواجه گردند (تانهولم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

یکی دیگر از مشکلاتی که نوجوانان در این دوره با آن مواجه می‌شوند تعلل ورزی آنان است. اهمال‌کاری، برای توصیف اقدام به انجام عملی که به‌صورت غیرضروری به تأخیر افتاده است، به کار می‌رود و در نهایت زمانی تمایل به تکمیل آن کار در فرد به وجود می‌آید که از نظر هیجانی احساس ناراحتی کند (سولومون<sup>۴</sup> و راثبلوم<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). این

- 
1. Wolff
  2. Shaffer, D. R. & Kipp, K.2
  3. Thunholm, P.
  4. Solomon
  5. Rothblum

واژه، از این طریق که فردی در ذهن خود فرض یا عزم به پایان رساندن کاری را دارد، ولی در اتمام آن در زمان مورد انتظار و دلخواه خود دچار شکست می‌شود، شناخته می‌شود (مطیعی، حیدری و صادقی، ۱۳۹۱).

روساریو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹) می‌گویند با وجود اینکه اهمال‌کاری در تمام فعالیت‌های زندگی روزانه ممکن است اتفاق بیفتد، اما اهمال‌گرایی در زمینه‌ی انجام تکالیف درسی فراوانی بیشتر دارد. سولومون و راثلوم (۱۹۸۴) اهمال‌کاری تحصیلی را در به تأخیر انداختن وظایف تحصیلی تعریف می‌کنند. این وظایف شامل آماده شدن برای امتحان، آماده کردن مقالات در طول نیمسال تحصیلی، امور اداری مربوط به مدرسه و حضور مستمر در کلاس‌ها است. دانش‌آموزان اهمال‌کاری آمادگی برای امتحان را به شب‌پایانی موکول می‌کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال‌کاری موجب درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش‌آموز می‌شود و عزت‌نفس او را پایین می‌آورد (لای و سیلورمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶).

متغیر دیگری که در مورد نوجوانان باید مورد توجه قرار گیرد کیفیت زندگی آنان است. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی عبارت است از: درکی که افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌ها دارند. این مقوله موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است (بونومی و بوشنل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). رایج‌ترین تفسیر از مفهوم کیفیت زندگی به‌عنوان یک ساخت پنهان، چندبعدی، در تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از مفهوم سلامت شامل: رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، قابل جستجو است (هو، ۲۰۰۵). بنابراین موضوع‌های متعددی با اندازه‌گیری کیفیت زندگی سروکار دارند (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۵).

---

1. Rosario, P.  
2. Silverman  
3. Bonomi A PD, Bushnell D.

از جمله درمان‌هایی که می‌تواند بر کیفیت زندگی، تعلق رفتار و تصمیم‌گیری دانش آموزان تأثیرگذار باشد مدیریت زمان است. مدیریت زمان در اواخر دهه ۱۹۵۰ توسط ماکان مطرح گردید. این روش شامل فنونی برای تعیین اهداف کوتاه‌مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت‌ها برای اجرای سریع‌تر آن‌ها، چگونگی برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کردن کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری که محدودیت در انجام وظایف ایجاد می‌کند است. مدیریت زمان کنترل کردن هر ثانیه از زمان نیست، بلکه شامل، روش‌هایی است که مردم از طریق آن‌ها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می‌برند (مکنزی، ۱۹۹۰). یک ویژگی مشترک در میان تعاریف مدیریت زمان، برنامه‌ریزی رفتار به تصمیم‌گیری در خصوص انجام دادن کارها، اولویت‌بندی کارها و مدیریت مؤثر وقفه‌های احتمالی، اشاره می‌کند (کلاسنز، وان اردو، روت و روی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). مدیریت زمان، که از مهم‌ترین مهارت‌های هر دانش‌آموزی برای رسیدن به موفقیت‌های علمی است (کالینز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) به معنای کنترل زمان و کار خویش را به دست گرفتن است، در واقع در طی آن حادثه‌ها و امور ما را هدایت نمی‌کنند. در مدیریت زمان تعیین اولویت‌های کاری از اهمیت به سزایی برخوردار است و اولویت با امور و کارهایی است که فوریت و اهمیت بیشتری دارند (زامپتیس و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان می‌توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربنده شده از زمان خود استفاده کنند و با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت‌زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند. لذا با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می‌شود و می‌توان به طور دقیق‌تری مدت‌زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد و با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتر دست یافت. مطالعات نشان داده است که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به

1. Claessens, van Eerde, Rutte & Roe

2. Collinz

3. Zampetis LA, Bouranta N, Moustakis VS

وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می‌شود. بنابراین با توجه به این که زمان منبع محدودی است لزوم توجه و مدیریت آن در محیط‌های آموزشی دارای اهمیت خاصی می‌گردد (راوری و همکاران، ۲۰۰۸). گارسیا و پرز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نشان می‌دهد که رابطه‌ی آماری معناداری بین مهارت‌های مدیریت زمان و موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد. وینت و لووت<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) نشان دادند آموزش مدیریت زمان در کاهش استرس، افزایش عملکرد تحصیلی، عملکرد شغلی و رضایت شغلی تأثیر بسزایی داشت (به نقل از امیدوار و همکاران، ۲۰۱۳). بریتون و تیسر<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مدیریت زمان در افزایش عقاید خود اثربخشی و پیشرفت تحصیلی مؤثر است (به نقل از امیدوار و همکاران، ۲۰۱۳). محمودیان و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش‌آموزان دریافتند آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش‌آموزان مؤثر بوده است ( $P < 0.01$ ). از آنجا که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند بر ایجاد اعمال و بینش‌های نو و اصیل تأثیر مهمی داشته باشد و با توجه به این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به‌خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است. قراملکی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان دریافتند آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال‌کاری دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. امیدوار و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت روانی دانش‌آموزان دریافتند آموزش مدیریت زمان بر مؤلفه‌های سلامت روان تأثیر دارد. با توجه به این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن، به‌خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان، از اهمیت بالایی برخوردار است.

---

1. Garcia & erez  
 2. Wintt & Lovett  
 3. Britoon & Teaser

با توجه به مطالب بالا فرضیه‌های زیر مطرح می‌گردد:

۱. آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.
۲. آموزش مدیریت زمان بر تعادل رفتار دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.
۳. آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل که از طرح پژوهشی نیمه تجربی استفاده شده است همچنین جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان متوسطه دوم شهر اسلامشهر در سال تحصیلی ۹۷-۹۶، طبق آمار کسب‌شده تعداد کل آن‌ها ۲۲۰۰ نفر برآورد گردید و از این میان تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین گردیدند. برای مقایسه میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در قبل و بعد از آموزش، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۲ استفاده گردید. ملاک‌های ورود: ۱- مشغول به تحصیل بودن در مقطع متوسطه دوم. ۲- حضور به موقع و منظم در جلسات. ۳- رضایت آگاهانه از اهداف آموزش ملاک‌های خروج: ۱- غیبت بیش از ۳ جلسه. ۲- شرکت در برنامه‌های آموزشی دیگر که با کار آموزشی ما تداخلی ایجاد کند.

### ابزار پژوهش؛ مقیاس فرم کوتاه (پرسشنامه) کیفیت زندگی

عنوان فارسی پرسشنامه کیفیت زندگی<sup>۱</sup> (QOL)، این پرسشنامه جهت سنجش کیفیت زندگی فرد در دو هفته اخیر مورد استفاده قرار می‌گیرد، سازنده آن سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL- BREF) با همکاری ۱۵ مرکز بین‌المللی سال ۱۹۸۹ است، تعداد آن

سؤالات ۲۴ سؤال در قالب ۴ حیطه که دو سؤال اول به هیچ یک از حیطه‌ها تعلق ندارد و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی مورد ارزیابی قرار می‌دهند، بنابراین پرسشنامه در مجموع ۲۶ سؤال دارد که دارای حیطه‌های زیر است؛ پرسشنامه کیفیت زندگی دارای ۴ زیر مقیاس در حیطه‌های زیر است: الف- حیطه سلامت جسمانی (فیزیکی)<sup>۱</sup>، ب- حیطه روان‌شناختی<sup>۲</sup>، ج- حیطه روابط اجتماعی<sup>۳</sup>، د- حیطه محیط زندگی<sup>۴</sup> در نتایج گزارش شده توسط گروه سازندگان مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی که در ۱۵ مرکز بین‌المللی این سازمان انجام شده، ضریب آلفای کرون باخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ برای خرده مقیاس‌های چهارگانه و کل مقیاس گزارش شده است؛ و در ایران نیز نصیری (۱۳۸۵) برای پایایی مقیاس از سه روش باز آزمایی بافاصله سه هفته‌ای، توصیفی و آلفای کرون باخ استفاده کرد که به ترتیب برابر با ۰/۶۷، ۰/۸۷، ۰/۸۴ بود. همچنین پایایی مقیاس کیفیت زندگی را رحیمی (۱۳۸۶) سنجیده و ضریب آلفای کرون باخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۸، برای سلامت جسمی ۰/۷۰، برای سلامت روانی ۰/۷۷ و برای روابط اجتماعی ۰/۶۵ و برای کیفیت محیط زندگی برابر با ۰/۷۷ گزارش کرده است.

### پرسشنامه اهمال کاری سولومون و راث بلوم

این پرسشنامه را سولومون و راث بلوم در سال (۱۹۸۴) ساخته و آن را مقیاس اهمال کاری تحصیلی نام نهادند، این مقیاس را دهقانی (۱۳۸۷) برای اولین بار در ایران به کار برده است. این مقیاس دارای ۲۷ گویه است که ۳ مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد: مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات؛ شامل ۸ سؤال است. مؤلفه دوم، آماده شدن برای تکالیف است و شامل ۱۱ گویه است و مؤلفه سوم، آماده شدن برای مقاله‌های پایان‌ترم است که شامل ۸ گویه است. نحوه پاسخ‌دهی به گویه‌ها به این صورت است که پاسخ‌دهندگان میزان

- 
1. Physical Health Domain
  2. Psychological Domain
  3. Social relationship Domain
  4. Environmental Domain

موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های «هرگز»، «به ندرت»، «گاه گاهی»، «اکثر اوقات» و «همیشه» نشان می‌دهند که به گزینه «هرگز» نمره ۱، «به ندرت» نمره ۲، «گاه گاهی» نمره ۳، «اکثر اوقات» نمره ۴، «همیشه» نمره ۵، تعلق می‌گیرد. همچنین در این مقیاس گویه‌های «۲- ۴- ۶- ۱۱- ۱۳- ۱۵- ۱۶- ۲۱- ۲۳- ۲۵» به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. نامیان و حسینچاری (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان تبیین اهمال کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس باورهای مذهبی و هسته کنترل ضریب پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرون باخ ۰/۷۳ به دست آوردند. دولتی (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی ضریب پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرون باخ ۰/۹۱ به دست آورد. در این پژوهش از نسخه ۲۷ سؤالی استفاده شد. روایی پرسشنامه در پژوهش جوکار و دلاور پور (۱۳۸۶) با استفاده از روش تحلیل عاملی محاسبه شد که یافته‌ها بیانگر روایی مطلوب پرسشنامه بود.

### پرسشنامه کیفیت تصمیم‌گیری

شامل هفت بعد کیفیت تصمیم‌گیری، صحت تصمیم‌گیری، دقت تصمیم‌گیری، بهنگام بودن تصمیم‌گیری، اقتصادی بودن تصمیم‌گیری، سهولت تصمیم‌گیری، امنیت تصمیم‌گیری، پیگیری تصمیم‌گیری است که توسط اخباری زاده (۱۳۹۴) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال است و در قالب مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت طراحی شده است. در ادامه تطبیق سؤالات پرسشنامه آورده شده است.

تطبیق سؤالات پرسشنامه کیفیت تصمیم‌گیری با مؤلفه‌های آن:

ابعاد	گوی‌ها
صحت تصمیم‌گیری	۴ تا ۱
دقت تصمیم‌گیری	۷ تا ۵
بهنگام بودن تصمیم‌گیری	۱۱ تا ۸
اقتصادی بودن تصمیم‌گیری	۱۴ تا ۱۲
سهولت تصمیم‌گیری	۱۷ تا ۱۵
امنیت تصمیم‌گیری	۲۰ تا ۱۸
پیگیری تصمیم‌گیری	۲۳ تا ۲۱



### پروتکل آموزشی مدیریت زمان

اهم محتوای برنامه آموزشی مدیریت زمان شامل برنامه ریزی رفتار به تصمیم گیری در خصوص انجام دادن کارها، اولویت بندی کارها و مدیریت مؤثر وقفه های احتمالی خواهد بود (بریان تریسی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

جلسه	اهداف	محتوی	تکلیف
اول	آشنایی مختصری با مدیریت زمان	مقدمه ای بر مدیریت زمان و فواید آن مورد بحث قرار خواهد گرفت	یادداشت کارهایی که تا به حال به عنوان مدیریت زمان انجام داده اید
دوم	آشنایی با خطاهای شناختی و شناخت آن ها	خطاهای شناختی و اشتباهاتی که افراد در مورد خود و جهان اطراف دارند و این خطاها باعث اتلاف وقت و تعلل ورزی و مدیریت نادرست زمان می شود، مورد بحث قرار خواهد گرفت	یادداشت اینکه در کجاها احساس می کنید که از زمان به درستی استفاده نکرده اید
سوم	آشنایی با تعلل زمان	به عوامل اتلاف کننده وقت و هدر دهندگان زمان اختصاص پیدا خواهد کرد	عواملی که در گذشته باعث اتلاف وقت شما شده است.
چهارم	آموزش روش های مدیریت زمان	روش هایی که برای بهبود استفاده افراد از مهارت های مدیریت زمان لازم است، ارائه خواهد شد	به کارگیری مهارت های آموخته شده در طول هفته
پنجم	برنامه ریزی صحیح	اولویت بندی فعالیت ها و برنامه ریزی مورد بحث قرار خواهد گرفت	یادداشت برنامه منظم روزانه
ششم	تعیین هدف مناسب	در مورد، تعیین و اولویت بندی اهداف بحث خواهد شد	یادداشت برنامه منظم روزانه
هفتم	مناسب ترین نحوه استفاده از زمان	نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت ارائه خواهد شد	یادداشت نتایج سودمندی که از جلسات گرفته اید
هشتم	آموزش نهایی مدیریت زمان	به ارائه ابزارها و تکنیک های مدیریت زمان (بر گرفته شده از کتاب مدیریت زمان Brian Tracy) اختصاص پیدا کرد	انجام پس آزمون

1 Brian Tracy

## یافته‌ها

جدول شماره ۱- بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در گروه‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف

کنترل				آزمایش				متغیر
پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		
Z	سطح معناداری	Z	سطح معناداری	Z	سطح معناداری	Z	سطح معناداری	
0.625	0.412	0.362	0.624	0.418	0.471	0.654	0.456	نمره کل کیفیت زندگی
0.233	0.341	0.189	0.321	0.624	0.598	0.428	0.521	نمره کل تعلل ورزی
0.0214	0.365	0.210	0.265	0.251	0.325	0.541	0.214	نمره کل تصمیم‌گیری

جدول شماره ۲- تحلیل مانکوا - بررسی اثر آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعلل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان

متغیر	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
کیفیت زندگی	11630.210	1	11630.210	374.126	.001
تعلل رفتار	9774.551	1	9774.551	275.968	.001
تصمیم‌گیری	11700.459	1	11700.459	532.438	.001

با توجه به سطح معناداری به دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش‌آزمون آموزش مدیریت زمان، بر کیفیت زندگی با سطح معناداری (۰,۰۰۱)، تعلل رفتار با سطح معناداری (۰,۰۰۱) و تصمیم‌گیری با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش‌آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

### آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

جدول شماره ۳- تحلیل مانکوا بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی دانش آموزان

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
سلامت جسمانی	1274.493	1	1274.493	209.948	.001
سلامت روان شناختی	570.432	1	570.432	78.973	.001
روابط اجتماعی	73.769	1	73.769	27.930	.001
محیط زندگی	1569.183	1	1569.183	104.968	.001
نمره کل	11617.730	1	11617.730	337.625	.001

با توجه به سطح معناداری به دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه های کیفیت زندگی و نمره کل کیفیت زندگی با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

### آموزش مدیریت زمان بر تعقل رفتار دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

جدول شماره ۴- تحلیل مانکوا بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری تکمیل شده به لحاظ معنوی بر عفو در زنان مطلقه

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
آماده شدن برای امتحانات	2072.824	1	2072.824	173.025	.001
آماده شدن برای تکالیف	984.264	1	984.264	128.888	.001
آماده شدن برای مقاله های آخر ترم	498.005	1	498.005	62.720	.001
نمره کل	9844.069	1	9844.069	366.245	.001

با توجه به سطح معناداری به دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه‌های تعلل ورزی و نمره کل تعلل ورزی با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

### آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

جدول شماره ۵- تحلیل مانکوا بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری دانش آموزان

متغیر	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
صحت تصمیم‌گیری	152.747	1	152.747	32.412	.001
دقت تصمیم‌گیری	256.196	1	256.196	88.263	.001
بهنگام بودن تصمیم‌گیری	222.122	1	222.122	32.890	.001
اقتصادی بودن تصمیم‌گیری	228.297	1	228.297	102.185	.001
سهولت تصمیم‌گیری	144.796	1	144.796	78.105	.001
امنیت تصمیم‌گیری	315.206	1	315.206	77.816	.001
پیگیری تصمیم‌گیری	172.951	1	172.951	54.641	.001
نمره کل	10265.082	1	10265.082	522.222	.001

با توجه به سطح معناداری به دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و نمره کل تصمیم‌گیری با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

### فرضیه اول: آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

فرضیه اول پژوهش؛ حاکی از این بود که آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد. با توجه به نتایج به‌دست آمده از جدول شماره (۴) می‌توان بیان نمود با توجه به سطح معناداری به‌دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش‌آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه‌های کیفیت زندگی و نمره کل کیفیت زندگی با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش‌آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

این نتایج با یافته‌های تحقیقات امیدوار و همکاران (۱۳۹۱)، شیرافکن و همکاران (۱۳۸۷)، کرنس و گاردینر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) و هاول و واتسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) همسو است.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت، در دنیای امروز، نه فقط کمیت زندگی، بلکه کیفیت زندگی و ارزیابی که فرد از زندگی‌اش دارد، ارزش زیادی پیدا کرده است، چراکه میزان لذتی که فرد از زندگی می‌برد و میزان رضایتی که از زندگی دارد مهم‌ترین فرصت را برای داشتن یک زندگی شاد به او می‌دهد.

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی عبارت است از: درکی که افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌ها دارند. این مقوله موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است (بونومی و بوشنل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). رایج‌ترین تفسیر از مفهوم کیفیت زندگی به‌عنوان یک ساخت پنهان، چندبعدی، در تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از مفهوم سلامت شامل: رفاه کامل جسمی، روانی و

1. Kearns H, Gardiner M.

2. Howell- Watson

3. Bonomi A PD, Bushnell D.

اجتماعی، قابل جستجو است (تو، ۲۰۰۵). بنابراین موضوع‌های متعددی با اندازه‌گیری کیفیت زندگی سروکار دارند (علی پور و همکاران، ۱۳۹۵).

همچنین محققان معتقدند که بررسی کیفیت زندگی و تلاش برای ارتقای آن نقش مهمی در سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد خواهد داشت. رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او است. به عبارتی هر چه شکاف بین سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایتمندی او کاهش می‌یابد، اما سطوح آرزوهای فرد به تدریج با وضعیت وی تطبیق خواهد یافت (اینگلهارت<sup>۱</sup> ۱۹۹۳).

ویژگی‌های مهم کیفیت زندگی عبارت است از:

الف) چندبعدی بودن: متخصصان معتقدند کیفیت زندگی موضوع چندبعدی است و توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی همواره ۵ بعد زیر را در برمی‌گیرد.

۱. بعد جسمی: بعد جسمی به دریافت فرد از توانایی‌هایش در انجام فعالیت‌ها و وظایف روزانه که نیاز به مصرف انرژی دارد، اشاره می‌کند و می‌تواند در بردارنده مقیاس‌هایی چون تحرک، توان و انرژی، درد و ناراحتی، خواب و استراحت و ظرفیت توان کاری باشد.

۲. بعد روانی: جنبه‌های روحی مانند افسردگی، ترس، عصبانیت، خوشحالی و آرامش را در برمی‌گیرد. بعضی از زیرگروه‌های این بعد عبارت‌اند از تصویر از خود، احساس مثبت، احساس منفی، اعتقادات مذهبی، فکر کردن، یادگیری حافظه و تمرکز حواس.

۳. بعد اجتماعی: به توانایی برقرار کردن ارتباط با اعضای خانواده، همسایگان، همکاران و سایر گروه‌های اجتماعی و نیز وضعیت شغلی و شرایط اقتصادی کلی مربوط می‌شود.

۴. بعد روحی: درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی را در برمی‌گیرد، ثابت شده است که بعد روحی زیرمجموعه بعد روانی نبوده و یک دامنه مهم و مستقل محسوب می‌شود.

۵. بعد کلی: رضایت از زندگی به صورت کلی را شامل می‌شود (فاضلی، ۱۳۸۹).

ب) ذهنی بودن در مقابل عینی بودن: از دیدگاه (ریبریو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) کیفیت زندگی را باید بیشتر به صورت یک مفهوم ذهنی به کاربرد. ارزیابی فرد از سلامت و خوب بودنش عامل کلیدی در مطالعه کیفیت زندگی است. قضاوت فرد در مورد بیماری، سلامتی و درمان اهمیت بیشتری نسبت به ارزیابی عینی از سلامتی دارد به عنوان مثال ممکن است فرد از یک یا چند بیماری مزمن رنج ببرد ولی خودش را سالم بداند در صورتی که فرد دیگری با وجود آنکه هیچ نشانی عینی از بیماری ندارد خود را بیمار بینداند. عامل اصلی کیفیت زندگی عبارت‌اند از: تفاوت درک شده بین آنچه هست و آنچه از دیدگاه فرد باید باشد.

ج) پویا بودن: پویایی کیفیت زندگی به این معناست که با گذشت زمان تغییر می‌کند و به تغییرات فرد و محیط او بستگی دارد. این مشخصه در یک رابطه طولی قابل مشاهده است (حسینی، ۱۳۹۳).

از جمله درمان‌هایی که می‌تواند بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد مدیریت زمان است. مدیریت زمان در اواخر دهه ۱۹۵۰ توسط ماکان مطرح گردید. این روش شامل فونونی برای تعیین اهداف کوتاه‌مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت‌ها برای اجرای سریع‌تر آن‌ها، چگونگی برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کردن کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری که محدودیت در انجام وظایف ایجاد می‌کند، است. مدیریت زمان کنترل کردن هر ثانیه از زمان نیست، بلکه شامل، روش‌هایی است که مردم از طریق آن‌ها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می‌برند (مکنزی، ۱۹۹۰).

امیدوار و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت روانی دانش‌آموزان دریافتند آموزش مدیریت زمان بر مؤلفه‌های سلامت روان تأثیر دارد. با توجه به این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن، به خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان، از اهمیت بالایی برخوردار است. در مطالعه ماکان و هم‌کاران (۱۹۹۹) نیز مشخص گردید که کنترل بیشتر دانشجویان روی

زمان، عملکرد آن‌ها را ارتفاع داده و باعث شد احساس رضایت بیشتر از زندگی داشته باشند.

### فرضیه دوم: آموزش مدیریت زمان بر تعلل رفتار دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.

فرضیه دوم پژوهش؛ حاکی از این بود که آموزش مدیریت زمان بر تعلل رفتار دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد. با توجه به نتایج به دست آمده از جدول شماره (۵) می‌توان بیان نمود با توجه به سطح معناداری به دست آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش‌آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه‌های تعلل ورزشی و نمره کل تعلل ورزشی با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد.

این نتایج با یافته‌های تحقیقات محمودیان و همکاران (۱۳۹۴)، قرا ملکی و همکاران (۱۳۹۳)، جاویدی (۱۳۸۸)، وینت و لووت<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) و بریتون و تیسر<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت اهمال‌کاری تحصیلی پدیده‌ای ناسازگارانه و مخرب است که به علت ترس از شکست، خود نظارتی ضعیف، ضعف در تنظیم اهداف، تفکرات غیرمنطقی به وجود می‌آید و باعث افت تحصیلی و نهایت اجتناب از موقعیت تحصیلی می‌شود، تأخیر در شروع یادگیری و انجام تکالیف دانش‌آموزان باعث خواهد شد که فرصت‌های مناسب آنان از دست‌رفته و شانس موفقیتشان کاهش یابد (جنردن، ۲۰۱۱). اهمال‌کاری تحصیلی<sup>۳</sup> و ضعف در تصمیم‌گیری آن‌ها می‌تواند باعث افت یک جامعه گردد و مسیر پویایی نظام آموزش را مختل سازد (منصوریان، ۱۳۸۹). اهمال‌کاری ممکن است موجب شود که فرد در رویارویی با محیط اطراف خود احساس درماندگی و ناکارآمدی کند. اهمال‌کاری به‌ویژه در بلندمدت سلامت جسمانی و روانی فرد را تهدید می‌کند و صدمات اقتصادی و اجتماعی را به همراه دارد (بروکا و یوئن<sup>۴</sup>، ۱۹۸۳؛ به نقل از

---

1. Wintt & Lovett  
2. Britoon & Teaser  
3. Procrastination  
4 -Burka & Yuen



توکلی، ۱۳۹۲).

روساریو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹) می‌گویند با وجود اینکه اهمال‌کاری در تمام فعالیت‌های زندگی روزانه ممکن است اتفاق بیفتد، اما اهمال‌گرایی در زمینه‌ی انجام تکالیف درسی فراوانی بیشتر دارد. سولومون و راتلوم (۱۹۸۴) اهمال‌کاری تحصیلی را در به تأخیر انداختن وظایف تحصیلی تعریف می‌کنند. این وظایف شامل آماده شدن برای امتحان، آماده کردن مقالات در طول نیمسال تحصیلی، امور اداری مربوط به مدرسه و حضور مستمر در کلاس‌ها است. دانش‌آموزان اهمال‌کاری آمادگی برای امتحان را به شب‌پایانی موکول می‌کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال‌کاری موجب درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش‌آموز می‌شود و عزت‌نفس او را پایین می‌آورد (لای و سیلورمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶).

از سویی طبق تحقیقات متعدد، می‌توان گفت مدیریت زمان روش‌های نوینی را به ما نشان می‌دهد تا دیدگاه‌های مفیدی را در مورد کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت‌ها به دست آوریم، ظرفیت‌های بیشتری برای پرورش خلاقیت خود و دیگران داشته باشیم. در واقع می‌توان گفت که زمان یکی از ساختارهای مهم در تحقیقات روان‌شناسی به‌ویژه در حیطه برنامه‌ریزی است و بین این منبع با ارزش و اهمال‌کاری و عدم تصمیم‌گیری به موقع ارتباط بالقوه‌ای وجود دارد (هاشمی، ۲۰۰۶). ایکسپاهوا (۲۰۰۷) پیشنهاد می‌دهد که برای استفاده مؤثر از زمان بایستی برنامه زمان‌بندی شده را تنظیم کنید، برای تکالیف کاری هر هفته برنامه‌ریزی کنید، برنامه خود را روزانه تنظیم کنید، بهترین وقت روز را طبقه‌بندی کنید، مشکلات و یا موضوعات خسته‌کننده را مطالعه کنید، در جای خاصی مطالعه کنید، از کتابخانه استفاده کند، از حواس‌پرتی اجتناب کنید و به‌طور منظم برنامه‌ها و اولویت‌ها را ارزیابی کنید. آجایی<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) راهبردهای مدیریت زمان در مدرسه را گزینش اولویت‌ها، زمان‌بندی، اجتناب

---

1. Rosario, P.  
2. Silverman  
3. Ajayi

و یا کاهش اتلاف کنندگان زمان، اجتناب از اهمال کاری، تفویض اختیار، ذخیره زمان و اجتناب از کار می‌داند.

محمودیان و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش آموزان دریافتند آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش آموزان مؤثر بوده است ( $P < 0.01$ ). از آنجا که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند بر ایجاد اعمال و بینش‌های نو و اصیل تأثیر مهمی داشته باشد و با توجه به این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است.

قرا ملکی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری دانش آموزان دریافتند آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری دانش آموزان را کاهش می‌دهد. جاویدی (۱۳۸۸) اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس و اهمال کاری شغلی کارکنان شرکت ساپکو پرداخت و به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس و اهمال کاری شغلی کارکنان، مؤثر است و استرس و اهمال کاری شغلی را کاهش می‌دهد. وان ایرد<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) در پژوهشی نشان داد که آموزش مدیریت زمان باعث کاهش تعلل ورزی و افزایش نظم در انجام دادن تکالیف دانش آموزان می‌شود و انجام دادن این کار پیش‌بینی کننده‌ای برای پیشرفت تحصیلی است.

### **فرضیه سوم: آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد.**

فرضیه سوم پژوهش؛ حاکی از این بود که آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری دانش آموزان متوسطه دوم تأثیر معناداری دارد. با توجه به نتایج به دست آمده از جدول شماره (۶)

می‌توان بیان نمود با توجه به سطح معناداری به‌دست‌آمده از تحلیل مانکوا با کنترل اثر پیش‌آزمون آموزش مدیریت زمان، بر تمام مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و نمره کل تصمیم‌گیری با سطح معناداری (۰,۰۰۱) در دانش‌آموزان متوسطه دوم تأثیر دارد. این نتایج با یافته‌های تحقیقات سلطانی محمدی (۱۳۷۹)، زائریان (۱۳۸۶) و کینی (۲۰۰۲) همسو است.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت دانش‌آموزان دوره دوم که در سنین نوجوانانی به سر می‌برند، مانند افراد سنین مختلف، دارای نیازهای زیستی و روان‌شناختی هستند؛ اما به دلیل ویژگی‌ها و حساسیت‌های این دوره، از قبیل گذر از وابستگی کودکی به استقلال بزرگ‌سالی، در این مرحله از دوران رشد و تکامل، دانش‌آموزان نوجوان نیازهای خود را ملموس‌تر و آشکارتر احساس می‌کنند. در این دوره، علاوه بر تکامل جسمی و نیرومند شدن بدن، عواطف و احساسات، افکار، آرزوها و نگرش نسبت به مسائل پیرامون تغییر می‌کند. تغییرات فزاینده‌ای در جنبه‌های شناختی و به تبع آن در تصمیم‌گیری (به‌عنوان جزء مهمی از حیطه شناختی) دانش‌آموزان دبیرستانی، صورت می‌پذیرد. آنان با تصمیم‌های مهمی در خصوص موضوعاتی همانند انتخاب رشته تحصیلی مواجه می‌شوند که می‌تواند پیامدهای مهمی برای آنان به همراه داشته باشد و به‌صورت عمیقی بر آنان اثر بگذارد (ولف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). در واقع، از این‌پس این دانش‌آموزان متوجه می‌شوند که هر نوع انتخابی، سرنوشت یا پیامدی ویژه به دنبال دارد و هر تصمیمی می‌توانند زندگی آنان را تحت شعاع قرار دهد (شافرو کپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). مطالعات نشان داده‌اند که در دانش‌آموزان نوجوان، رفتارهای پرخطر از جمله ریسک‌پذیری، تصمیم‌گیری آنی و تکانشی رایج است که این عوامل موجب می‌شود آنان از تصمیم‌گیری ناکارآمد در حل مسائل خود استفاده کنند و در نتیجه با مشکلات بسیاری در زندگی شخصی و تحصیلی خود مواجه گردند (تانهولم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

- 
1. Wolff
  2. Shaffer, D. R., & Kipp, K.2
  3. Thunholm, P.

برخی مواقع، علی‌رغم اینکه آنان دانش موردنظر جهت تصمیم‌گیری را دارند، آنان در تنظیم فرایندهای شناختی خود از قبیل تصمیم‌گیری‌های مناسب، نظارت و ارزیابی بر تصمیم‌های خود، ناتوان‌اند؛ بنابراین ممکن است که انتخاب‌های همراه با استرس و اضطراب داشته باشند، به‌وسیله آموزش، نوجوانان با کسب دانش از شناخت خود و همچنین آگاهی از تنظیم شناخت و مدیریت زمان خود می‌توانند اضطراب و استرس خود را در تصمیم‌گیری‌ها کاهش دهند (فیشهوف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). در این میان آموزش مدیریت زمان می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود تصمیم‌گیری در دانش‌آموزان داشته باشد. کلی<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) معتقد است که اهمال‌کاری، بی‌تصمیمی و کناره‌گیری از عوامل اتلاف وقت بشمار می‌روند. مارتین<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) معتقد است که مهارت‌های ضعیف زمان از استرس ناشی می‌شود؛ زیرا استرس کارایی شخص را کم کرده و کارها را طولانی می‌کند و کارایی استفاده از زمان را کم می‌کند. مدیریت خوب زمان مستلزم این است که شما با کسانی که وقت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند جسورتر باشید و ملاقات را مدیریت کنید.

---

1 Fischhoff, B.

2 -Kelly

3 -Martin

## منابع

- احمدی، عزت الله؛ شیخعلی زاده، سیاوش؛ و کریمی ثانی. (۱۳۸۵). بررسی رابطه‌ی مدیریت زمان با سلامت روانی. مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- اصغری، مینا (۱۳۶۱). بررسی برداشت دانشجویان از مفهوم مدیریت زمان و نقش آن در طرح ریزی شغلی.
- الوانی، سید مهدی (۱۳۷۶). تصمیم‌گیری و تعیین خط‌مشی دولتی. تهران انتشارات پنجم سمت، چاپ.
- امیدوار، هدایت؛ امیدوار، خسرو؛ و امیدوار، عظیم (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت روانی و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مجله‌ی روان‌شناسی مدرسه. ۲(۳).
- آلیس، آلبرت و جیمز نال، ویلیام (۲۰۰۹). روان‌شناسی اهمال‌کاری (غلبه بر اهمال‌کاری). ترجمه محمدعلی فرجاد (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
- برونو، فرانک (۲۰۰۵). مشکلات روان‌شناختی. مترجم فاطمه گلشنی (۱۳۸۴). تهران: نشر تخته‌سیاه.
- جوکار، بهرام و دلاور پور، محمد آقا (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. نشریه اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳(۳)، ۴-۸۰.
- حاضر، منوچهر (۱۳۷۷). تصمیم‌گیری در مدیریت. تهران، مرکز آموزش مدیریت دولتی، چاپ سوم.
- حسینی، معصومه (۱۳۹۳). اثربخشی رویکرد وجودی به شیوه گروهی بر کیفیت زندگی و تاب‌آوری دختران.
- حسینیان، سیمین؛ قاسم‌زاده، سوگند و نیکنام، ماندانا (۱۳۹۰). پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان زن براساس متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمان، ۳(۹)، ۴۲-۶۰.

- راوری، الف؛ الحانی، ف؛ انوشه، م؛ و خلیل آبادی، ت (۱۳۸۷). چگونه دانش آموزان مدیریت زمان را مطالعه می کنند. دانشگاه علوم پزشکی کرمان ۷۶-۱۱:۸۴.
- سلطانی محمدی، مهدی (۱۳۷۹). مدیریت زمان و تصمیم گیری مناسب، اولین همایش کیفیت و بهره‌وری در صنعت برق. تهران، شرکت متن، پژوهشگاه نیرو.
- شهمی بیلاق، منیجه؛ سلامتی، سید عباس؛ مهرابی زاده، هنرمند و حقیقی، جمال (۱۳۸۵). بررسی شیوع اهمال کاری و تأثیر روش‌های درمانی شناختی - رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ (۱۳)، ۳۰-۱.
- طاهری فرد، مینا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ کیومرثی، آذر (۱۳۹۶). مقایسه حافظه هیجانی، تصمیم‌گیری و واکنش‌پذیری بین فردی در دانش آموزان دارای اختلال سلوک و عادی. مطالعات روان‌شناختی. ۱۳ (۲).
- عطا دخت، اکبر؛ محمدی، عیسی؛ بشر پور، سجاد (۱۳۹۳). بررسی اهمال کاری تحصیلی بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی و رابطه‌ی آن با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. روان‌شناسی مدرسه، ۴ (۲)، ۵۵-۶۸.
- قربانی لاهیجی، زین‌العابدین (۱۳۷۴). تفسیر جامع آیات و احکام. نشر سایه.
- کلی، کیت (۲۰۰۲). فنون تصمیم‌گیری گروهی. ترجمه سید امین‌الله، علوی (۱۳۸۱). تهران، اول مرکز آموزش مدیریت دولتی، چاپ اول.
- کوثری، روزبه (۱۳۹۱). بررسی وضعیت اهمال کاری در دانش آموزان دبیرستانی و رابطه آن با انگیزه پیشرفت و اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
- کینی، رالف (۱۳۸۱). تفکر ارزشی، راهی به سوی تصمیم خلاق، گیری ترجمه وحید وحیدی مطلق. تهران، علم موسسه فرهنگی انتشارات کرانه.
- محمودیان، حسن؛ بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ عباسی، مسلم؛ اشتری مهرجردی، اباذر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش آموزان. مجله نوآوری‌های آموزشی. ۴ (۸). ص ۸۴-۱۰۰.

مطیعی، حورا؛ حیدری، محمود؛ و صادقی، منصوره السادات (۱۳۹۱). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایه‌ی اول دبیرستان‌های شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تربیتی. دوره ۸، شماره ۲۴، تابستان ۱۳۹۱، صفحه ۵۰-۷۲.

هاشمی، ژ. (۱۳۸۵). رابطه بین استرس شغلی و رفتارهای مدیریت زمان در بخشی از ناظران جراحی و بیمارستان‌های آموزشی داخلی و آموزشی وابسته به دانشگاه شهید بهشتی. مجله بهداشت روانی. ۸، ۵۱-۶۰.

- Anderson, L. W. & Bourke S. F. (2001). *Assessing affective characteristics in the schools (2<sup>nd</sup> Ed)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. p: 201.
- Bandura, A. (1986). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change- psychological Review*, 84, 2, 191- 215.
- Behavior. Personality and Individual Differences, 21, 61-67.
- Bonomi, A. PD. Bushnell, D. (2000). *Validation of the united states' version of the world health organization quality of life(WHOQOL) instrument*. J Clin Epidemiol; 53:1-12.
- Claessens, B.T. CRutte. C.G, Van Eerd.W.& Roe. R.A. (2007). *Review of the time management literature personnalereviev*. journal of organizational behavior,36: 255-276
- Evans. James. R. (2010). *Hand book of neurofeed back: Dynamics and clinical Applications*, Psychology press p. 293. ISBN 9780789033604. <http://books.Google.com/books?Id=20ou tjs9DKC&pg=PA293>.
- Ferrari, J. R. & Emmons, R. A. (1995). *Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study*. Journal of social Behavior and personality. 10, 135-142.
- Fischhoff, B. (2008). *Assessing adolescent decision-making competence*. Developmental Review, 28(1), 12-28.
- Flett. G. L. Blankstein, K. R. Hewitt, P. L. & Koledin, S. (1992). *Components of perfectionism and procrastination in college students social*. Behavior and personality, 20, 85- 94.
- Howell, A. & Watson, D. (2007). *Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies*. Personality and Individual Differences, 43, 167-178.
- Kagan, Mucahit. Osman cakor, Tahsinflhanc, Mehmet kandemir. (2010). *Belonging and connection to school in resettlement: Young refugees School belonging and psychosocial adjustment clinical child*

- psychology and psychiatry*, 12, 29-43.
- Kielinz, C. Baker-Henningham, H. Belfer, M. Conti, G. Ertem, I. Omigbodun, O. Rohde, L.A. Srinath, S. Ulkuer, N. and Rahman, A. (2010). *Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action*. The Lancet, 378, pp. 1515-1525.
- King, A. Prout, A. Philips, A. (2006). *Comparative Effects of two pshial function and quality of life out comes in order adults*. J gerontolmedisc;137(70):825-32
- Lay, C. H., & Silverman, S., (1996). *Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior*. Personality and Individual Differences, 21, 61-67.
- McKenzie, K. & Gow, K. (2004). *Exploring the first year academic achievement of school leavers and mature-age students through structural equation modellin* Learning and Individual Differences, 14, 107-123.
- Miller, E.k. Freedman, D.J. Wallis, J.D. (2002). *The prefrontal cortex categories concepts and cognition*. Philos Trans R. Soc, Lond, B Biol. Sei 357 (1424): 1123-36 doi: 10 1098/ rstb 1099. PMC 1693009. PMID 12217179.
- Neenan, M. (2008). *Tackling procrastination an REBT Perspective for. Coaches Rat-Emo cognitive- Behav*, the 26: 53-62.
- Park, G., Park, K. (2008). *Parks text book of prevention and social medicine, 17 ed*. India LTR.
- Rosario, P. Costa, M. Nunez, J. C. Gonzalez-Pienda, J. Solano, P. & Valle, A. (2009). *Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables*. The Spanish Journal of Psychology, 12, 118-127.
- Schraw. V. Wadkins. T. & Olafson L. (2007). *Doing the things wedo: Agroundedtheor of academic proerastination*. Journal of Educational psychology, 99 (1). 12-25.
- Shaffer, D. R. & Kipp, K. (2009). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. 8th edition, Wadsworth Publishing.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1996). *Procrastination Assessment Scale-Students(PASS)*. In J. Fischer and K. Corcoran (Eds.) Measure for Clinical Practice (Volume 2, pp. 446-452). New York: The Free Press.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A Meta- analytic and theoretical review of self- regulatory failare*. Psychological Bulletin, 133 (1), 65- 94. 70.
- Thunholm, P. (2004). *Decision-making style: Habit, style, or both?* Individual and Personality Differences, 36, 931-944.



- Trueman M, Hartley JA. *Comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university student's*. J Higher Educa; 1996; 32:215-199
- VanEerde, B. J. (2003). *Teachhng Time and Organizational Managemenet Skills to First Year Health Science: Does Training Make a Difference?* Journal of Further and Higher Education, 28, 261-276.
- Wolff, J. M. (2012). *Adolescent Decision Making and Risk Behavior: A Neurobiological Approach (Doctoral dissertation, University of Nebraska, Lincoln, United States)*. Retrieved from <http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?>
- Zampetis, L.A, Bouranta, N. Moustakis, V.S. (2010). *On the relationship between individual creativity and time management*. Think Skill Creat; 5:23-32.



